



La Scuola
Intersezionale di
Cicloescursionismo
ed Escursionismo
CICLOALP
presenta il:

10° Corso Monotematico di Cicloescursionismo in MTB per Alpinismo Giovanile

25 Marzo - 1 Ottobre 2023

Programma

Sabato 25 Marzo - ore 14,00 - ROSTA

Presentazione del corso e preselezione presso la sede della ASD Ciclistica Rostese

Sabato 15 Aprile - ore 14,00 - ROSTA

Regolarizzazione delle iscrizioni e perfezionamento tecnico.

Sabato 29 Aprile - ore 14,00 - "Moncuni" - REANO

Sabato 13 Maggio - ore 14,00 - PINO TORINESE

Domenica 28 Maggio - ore 9,00 - CONDOVE (To)

Domenica 18 Giugno - ore 9,00 - PRALI (To)

Domenica 17 Settembre - ore 9,00 - MONCENISIO (To)

Domenica 1 Ottobre - CHATILLON (Ao)

Raduno LPV con programma ed orario da definire

Le località potranno variare in funzione delle capacità degli allievi e delle condizioni meteo-climatiche.

Cicloescursionismo in ambito CAI

Trattandosi di un corso per bambini/e e ragazzi/e, la formazione sarà essenzialmente pratica e improntata al gioco e alla scoperta della montagna, nel rispetto dell'obiettivo didattico.

I contenuti di massima sono:

- apprendimento delle abilità tecniche primarie in bici sotto forma di gioco (fondamentali e tecniche di base in campo scuola)
- tecnica di guida, tecniche di salita e discesa, sicurezza sui percorsi fuoristrada
- nozioni di educazione stradale e di andatura in gruppo
- comportamento durante un'escursione in ambiente, orientamento, nozioni di comportamento in caso di incidente
- cultura del rispetto ambientale e della salvaguardia del terreno
- manutenzione semplice della bici e piccole riparazioni (per i più grandi)

Durante la presentazione verranno fornite indicazioni sulla logistica, orari, luoghi di ritrovo e trasporto bici, sull'equipaggiamento, sulle norme di autoregolamentazione.

PER ISCRIVERSI: tessera CAI - certificato medico (consigliato) - modulo di iscrizione compilato e firmato dai genitori.

Pre-iscrizioni: entro Venerdì 24 Marzo (salvo esaurimento posti disponibili). **Iscrizione durante l'uscita del 15 Aprile a Rosta**

Per informazioni contattare:

- alpgiovanile@gmail.com
- La sede CAI di appartenenza
- La direzione del corso

Preiscrizioni:



Obiettivo Didattico

Formare cicloescursionisti in grado di praticare l'attività in piena sicurezza per sé e per gli altri, rispettando l'ambiente.

Con gli esercizi squisitamente tecnici, gli allievi potranno:

divertirsi, sviluppando al contempo diverse capacità motorie, condizionali e coordinative come la destrezza, l'abilità, la capacità reattiva, l'organizzazione spazio-temporale, la forza, la resistenza e la velocità;

imparare ad usare correttamente e con sicurezza la mtb, a leggere il terreno, a valutare ed affrontare correttamente un ostacolo, ad impostare in modo efficace una discesa e una salita.

Note tecniche:

- Si richiedono bici tipo mtb in ordine e di taglia adeguata, casco obbligatorio (omologato, di taglia adeguata), zainetto, giacca impermeabile, cambio completo da lasciare in auto, almeno 1 camera d'aria di riserva della giusta misura, borraccia o bottiglietta d'acqua (possibilmente di plastica), consigliati guanti e occhiali, consigliato abbigliamento tecnico (pantaloncini, antivento), pranzo/merenda al sacco. Per i più piccoli (8-10 anni) sono ammesse anche bici più semplici, purché sufficientemente robuste da sopportare percorsi sterrati. Il CAI non è in grado di noleggiare materiale, metterà a disposizione solo il materiale didattico e del campo scuola.
- Il corso è riservato a ragazzi/e di età compresa tra 7 (compiuti entro il 28 Febbraio 2023) e 17 anni (nati nel 2006) in regola con il tesseramento CAI per l'anno 2023. Certificato medico consigliato. Costo di iscrizione: 20,00 €. Sono esclusi i costi di trasporto e di vitto.
- Si ricorda che l'iscrizione al corso presuppone la partecipazione a tutte le lezioni, essendo ciascuna propedeutica alla successiva: assenze significative possono causare l'esclusione dal corso.

DIRETTORE DEL CORSO - AC Garoia Enrico - 347.0702311

Vice direttore - AC Fassio Luca - 348.4500465

Segretario - AC Maccone Paolo - 351.9456392

Con la collaborazione degli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile e di Cicloescursionismo delle sezioni CAI del torinese.

